

南昌部队400米障碍器材厂家 军用攀爬架爬绳报价

产品名称	南昌部队400米障碍器材厂家 军用攀爬架爬绳报价
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/来电优惠
规格参数	品牌:广胜 参数:标准 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

南昌部队400米障碍器材厂家 军用攀爬架爬绳

通过障碍物的动作技术:(1)跨越3步桩: 通过方法。跑到起跨线前缘, 一腿蹬地, 另一腿向前跨出一大步, 用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步, 用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上, 随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步, 在端线前着地。 保护方法。首先: 清除圆桩上沙土, 以免滑倒。其次, 保护者1—2名, 分别站在沙坑两侧, 当练习者动作失误时, 迅速扶其两臂, 以免摔伤。

(2)跨越壕沟: 通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处, 一腿蹬地起跳, 身体向前上方跃起, 另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。 保护方法。清除壕沟前后沿沙土, 以免滑倒, 并在远端两侧站一至二人, 以防练习者动作失误掉入壕沟。(3)跳越矮墙。 通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳越。一手一脚支撑跳越: 一腿蹬地起跳, 使身体跃上矮墙, 起跳腿迅速上提, 支撑后推墙, 支撑腿前摆着地跑。一手支撑跳越: 一腿用力蹬地起跳, 身体向前上跃起, 越过矮墙着地。踏蹬跳越: 一腿蹬地起跳, 身体跃起, 另一腿踏蹬矮墙上缘, 收蹬地腿, 越过矮墙。 保护方法: 保护者站在矮墙前(跑进方向)支撑手一侧, 当练习者失误时, 扶其大臂, 防止摔伤。(4)通过高板跳台。 通过方法。挂臂攀上: 一腿蹬地起跳, 同侧手攀住高板上缘远端, 身体借两臂和腿的合力翻上高板面; 立臂撑上: 两腿起跳, 两臂撑于高上缘, 收腹踏上高板; 跳下高台和低台: 上体前倾, 一腿向前下迈步, 脚掌踏于低台中部; 另一腿向前下迈步, 脚掌踏于低台中部; 踏低台腿迅速向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在高板前一侧, 练习者起跳抓板时, 保护者双手扶其腰部, 防止后仰摔倒。

我们的地址: 盐山开发区电话: 0317-8255176联系手机: 13315723198 期待您的咨询

报价南昌部队400米障碍器材厂家 军用攀爬架爬绳报价